



Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang

Rachel Novelia Putri^{1*}, Laksmi Widajanti¹, Sri Achadi Nugraheni¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang

*Corresponding author : rachelnoveliaputri@gmail.com

Info Artikel : Diterima 26 Februari 2021; Disetujui 15 Mei 2021 ; Publikasi 1 Juni 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Citra tubuh negatif dapat menjadi pendorong seseorang melakukan perilaku mengendalikan berat badan dengan cara yang tidak sehat dan muncul kecenderungan *eating disorder* yang akan mengakibatkan perubahan status gizi. Pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang berperan penting dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang terhadap pemilihan makanan.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah remaja putri usia 15-19 tahun yang bertempat tinggal di Kota Semarang. Jumlah sampel minimal yang digunakan sebanyak 132 remaja putri dan sampel diambil dengan teknik *quota sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang, sedangkan variabel terikat adalah pemilihan makanan. Data primer yang digunakan adalah hasil pengisian kuesioner oleh remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup. Uji normalitas sebaran data variable penelitian menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Chi-square*; χ^2 .

Hasil: Remaja putri di Kota Semarang memiliki pemilihan makanan yang baik dengan persentase sebesar 54,8%. Sebanyak 50,8% remaja menunjukkan citra tubuh positif, sedangkan 50,3% remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan pemilihan makanan (p -value = 0,013) dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan (p -value = 0,001)

Simpulan: Citra tubuh remaja putri yang positif akan membawa remaja putri memiliki pemilihan makanan yang baik, demikian juga dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik akan membawa remaja putri dapat memilih makanan dengan baik.

Kata kunci: Citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, pemilihan makanan, remaja putri

ABSTRACT

Title: Association of Body Image and Nutrition Balance Knowledge on Food Selection Behavior of Adolescent Girl Ages 15-19 years in The City of Semarang

Background: The nutritional needs of adolescent girls for growth and development are met through a good diet. A negative body image can encourage someone to control their weight in an unhealthy way and there is a tendency for eating disorders that will lead to changes in nutritional status. Adolescent's knowledge of balanced nutrition guidelines plays an important role in choosing and consuming food. The purpose of this study was to see the relationship between body image and knowledge of balanced nutrition on food selection.

Method: Analytical observational research with cross-sectional design. The population used in the study was adolescent girls aged 15-19 years who live in the city of Semarang. The number of samples used was 132 young women and the sample was taken using a quota sampling technique. The research instrument used a questionnaire form. Body image is categorized into positive and negative body image, while balanced knowledge and food selection are categorized into good and poor. The normality test of the data distribution of the research variables used the *Kolmogorov-Smirnov* and data analysis was carried out by the *Chi-square* test; χ^2

Result: Adolescent girls aged 15-19 years in Semarang City have good food choices with a percentage of 54.8%. 50.8% of the body image of girls aged 15-19 shows a positive body image, while 50.3% of girls aged 15-19 indicate that they have good knowledge of balanced nutrition. There is a significant relationship between body image and food selection (p -value = 0.013) and there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and food selection (p -value = 0.001)

Conclusion: A positive body image of adolescent girls will lead young women to have good food choices, as well as knowledge of well-balanced nutrition will lead young women to choose foods well.

Keywords: Body image, nutrition balance, food choice, the adolescent girl

PENDAHULUAN

Puncak pertumbuhan dalam periode kehidupan manusia terjadi pada saat seseorang memasuki masa remaja dan hal ini akan berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan kebutuhan di dalam tubuh, seperti bertambah berat badan, bertambah kebutuhan gizi, bertambah masa otot, dan pola aktivitas fisik.¹ Salah satu hal yang penting dalam peningkatan kualitas manusia, termasuk status gizi remaja adalah gizi yang baik. Hal ini terjadi oleh karena terjadi banyak perubahan yang sangat cepat pada masa remaja, seperti pertumbuhan fisik, kognitif, tingkah laku.² Gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas merupakan beberapa masalah gizi yang terjadi pada masa remaja.³ Data yang ada pada Riskesdas tahun 2013 dan 2018 menunjukkan ada perbedaan. Hasil menunjukkan bahwa prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja dengan usia 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4%, sedangkan prevalensi gemuk remaja dengan usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan pada remaja kurus relatif mengalami penurunan.⁴ Permasalahan gizi terjadi karena kebutuhan gizi pada remaja yang tidak diperhatikan.⁵

Keadaan tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kurus dapat menyebabkan gangguan kesehatan lainnya, seperti penyakit hati, kanker, dan jantung coroner.⁶ Melakukan diet atau mengatur pola makan merupakan salah satu cara yang paling banyak digunakan untuk mengatasi masalah berat badan, terutama dalam kalangan remaja. Akan tetapi, seringkali berbagai diet yang dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan berat badan membuat individu menjadi menahan diri atau memaksakan diri untuk memakan makanan tertentu, menambah porsi atau mengurangi porsi makanan, dan bahkan membatasi diri mereka untuk makan hanya di waktu tertentu. Ada dampak negatif yang ditimbulkan yaitu perilaku makan yang salah. Hasil penelitian lain di Kota Semarang tahun 2012 menunjukkan bahwa remaja putri belum memiliki perilaku makan yang baik. Hal ini ditunjukkan melalui remaja putri yang tidak makan secara teratur. Sebesar 56,9% remaja melewati waktu makannya dan 67,8% remaja putri memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari.^{1,7} Ketika perilaku makan yang dilakukan tidak tepat, maka akan menyebabkan

gangguan psikologis (stress, sulit berkonsentrasi, kehilangan *self control*, bahkan depresi) hingga gangguan makan (*binge eating disorder*, *bulimia nervosa*, dan *anorexia nervosa*).

Kondisi seperti ini seringkali terjadi pada remaja putri. Percepatan pertumbuhan lebih sering terjadi pada remaja putri daripada pada remaja putra, oleh karena remaja putri memerlukan kondisi tubuh dalam menghadapi usia reproduksi.⁸ Remaja putri mengalami perubahan yang sangat jelas, terutama pada pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, salah satunya adalah dengan meningkatnya berat badan maupun tinggi badan.⁹ Di sisi lain, salah satu perkembangan dalam aspek psikologis di masa remaja adalah mereka akan sangat memperhatikan bentuk tubuh dan mulai membangun citra tubuh mereka sendiri, terutama pada remaja putri.¹⁰ Hal inilah yang membuat remaja putri memilih diet sebagai salah satu cara untuk tetap membuat bentuk tubuh yang baik. Salah satu aspek penting dalam diet yang dilakukan oleh remaja putri adalah dalam memilih makanan. Perilaku pemilihan makanan remaja putri merupakan semua kegiatan atau aktivitas remaja putri yang berkaitan dengan memilih makanan yang akan dikonsumsi, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak. Faktor yang memengaruhi pemilihan makanan pada remaja salah satunya adalah citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang.

Citra tubuh merupakan sebuah bentuk dari sikap individu yang disadari maupun tidak disadari terhadap persepsi akan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, bentuk, kegunaan, penampilan, dan kemampuan tubuh mereka.¹¹ Setiap individu akan memiliki sebuah konsep tentang keadaan tubuh yang ideal melalui citra tubuh dan hal ini akan menimbulkan citra tubuh yang negatif. Kategori citra tubuh adalah citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif adalah sebuah sikap yang terbentuk dengan pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sebaliknya dengan citra tubuh negatif adalah sebuah sikap yang membentuk pandangan negatif/buruk seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.¹¹ Akibat yang terjadi apabila seseorang memiliki citra tubuh negatif adalah muncul persepsi mengenai citra tubuh yang tidak baik. Hal ini akan berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi

oleh remaja putri. Remaja putri yang membatasi pola makan adalah mereka yang takut gemuk. Kondisi sebaliknya menunjukkan, gaya hidup yang tidak sehat dan juga kesadaran yang kurang akan kesehatan membuat sebagian besar remaja putri makan secara berlebihan dan menyebabkan kegemukan. Salah satu tujuan hal ini dilakukan adalah supaya keberadaannya di antara teman-teman sebaya diterima, tidak disindir, tidak dikucilkan, dan tidak dibicarakan.¹⁰ Faktor yang memengaruhi pembentukan citra tubuh atau konsep penerimaan diri adalah teman sebaya. Kebiasaan atau standar teman sebaya dapat memengaruhi seorang remaja putri dalam keputusan untuk memilih makanan. Seringkali, remaja putri memilih makanan yang dipilih oleh teman sebaya dan/atau memilih makanan yang dianggap dapat membuat tubuh remaja putri tetap stabil dan tetap diterima di lingkungan teman sebaya. Kondisi ini berbeda dengan penelitian yang lain, penelitian yang dilakukan di Kota Surabaya dan Palu menunjukkan bahwa teman sebaya tidak begitu memengaruhi pemilihan makanan pada remaja putri, akan tetapi lingkungan keluarga yang memiliki pengaruh kuat pada remaja putri dalam memilih makanan.¹² Lingkungan yang baik dapat menciptakan konsep diri yang baik, sehingga dalam memilih makanan dapat melakukan dengan baik.

Pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang berperan penting dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Pengetahuan gizi seimbang yang semakin baik, maka akan membuat pemilihan makanan yang semakin baik pula serta dapat memperhatikan porsi makanan yang dikonsumsi.¹³ Sikap dan perilaku memilih makanan ditentukan oleh seberapa tahu akan gizi seimbang. Pemahaman yang benar tentang gizi menjadi penentu bagi seseorang untuk mengerti setiap manfaat dan kandungan nutrisi yang ada dalam makanan. Pengetahuan yang kurang akan kebutuhan gizi, kebiasaan makan yang tepat, dan jenis-jenis makanan yang boleh atau tidak untuk dikonsumsi akan menimbulkan beberapa masalah seperti masalah kecerdasan dan produktivitas seseorang.¹⁴ Remaja putri dengan pengetahuan gizi yang baik akan dengan mudah memahami manfaat makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari dan dapat menentukan jenis makanan yang akan dipilih, sehingga kondisi seperti ini yang akan membuat status gizi remaja putri tetap dalam keadaan yang baik.⁸

Perilaku remaja putri dalam memilih makanan menjadi alasan utama penelitian ini dilakukan. Hal ini disebabkan karena fenomena yang terjadi di masyarakat remaja putri belum mengetahui dengan tepat pentingnya memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, keadaan gizi pada remaja putri berpengaruh terhadap kehamilan dan bayi yang akan dilahirkan. Oleh sebab itu, berdasarkan kondisi dan latar belakang yang telah disebutkan, peneliti

ingin menganalisis hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan remaja putri usia 15-19 tahun di Kota Semarang.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2020 dan merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Remaja putri dengan kriteria berusia 15-19 tahun dan merupakan penduduk yang berdomisili di Kota Semarang adalah populasi penelitian ini. Besar sampel minimal yang diperoleh sebesar 132 remaja putri usia 15-19 tahun. Metode yang digunakan untuk memperoleh responden sesuai dengan jumlah sampel minimum yang telah ditetapkan adalah *non probability sampling* dengan teknik *quota sampling*. Metode *non probability sampling* merupakan sebuah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama untuk seluruh anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. Teknik *quota sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari sebuah populasi dengan memperhatikan ketentuan yang telah dibuat dalam penelitian ini hingga jumlah kuota yang dibutuhkan terpenuhi, yaitu minimal 132 remaja putri.

Data terkait dengan variabel penelitian diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang disajikan dalam bentuk daring melalui *google form* dan aplikasi statistik untuk mengolah serta menganalisis data. Data diolah melalui beberapa tahapan yaitu: 1) pemeriksaan data (*editing*); 2) mengkode data; 3) memasukan data pada aplikasi statistik, 4) pembersihan data; 5) pengolahan data.

Citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang merupakan variabel bebas, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemilihan makanan. Alat ukur yang digunakan dalam setiap variabel adalah dengan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan beragam yang terdiri dari aspek pengetahuan, sikap, dan praktik. Aspek pengetahuan dan sikap diberi bobot 30%, sedangkan aspek praktik diberi bobot 40%. Hasil akhir dari penjumlahan setiap aspek adalah skor total yang akan digunakan untuk analisis lebih lanjut. Perilaku pemilihan makanan dan pengetahuan gizi seimbang dikategorikan baik apabila nilai skor total \geq median, sedangkan dikategorikan tidak baik apabila nilai skor total $<$ median. Citra tubuh dikategorikan positif apabila nilai skor total \geq median, sedangkan citra tubuh dikategorikan negatif apabila nilai skor total $<$ median.

Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan aplikasi statistik. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi dari

setiap variabel yang diteliti, sedangkan untuk analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. yang digunakan adalah uji korelasi *chi-square*. Penelitian dilakukan sesuai dengan persetujuan etik yang telah dinyatakan oleh Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Nomor 222/EA/KEPK tanggal 30 September 2020. Setiap responden telah menyetujui kesediaan mengikuti penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Remaja Putri Usia 15-19 Tahun

Persebaran remaja putri dalam penelitian ini tersebar secara rata hampir di seluruh wilayah kecamatan di Kota Semarang yang terdiri dari 16 kecamatan.

Tabel 1. Distribusi Umur dan Pendapatan Orang Tua Remaja Putri di Kota Semarang

Karakteristik	N	%
Umur (tahun)		
15	16	9,0
16	32	18,1
17	58	32,8
18	37	20,9
19	34	19,2
Pendapatan Orang Tua		
Diatas UMR	135	76,2
Dibawah UMR	42	23,7
Pemilihan Makanan		
Baik	97	54,8
Kurang baik	80	45,2
Citra Tubuh ¹⁵		
Positif	90	50,8
Negatif	87	49,2
Pengetahuan Gizi		
Seimbang	97	54,8
Baik	80	45,2
Kurang baik		
Jumlah	177	100,0

Hasil analisis univariat pada tabel 1 menunjukkan remaja putri dengan jumlah paling banyak yang terlibat dalam penelitian adalah berusia 17 tahun sebanyak 58 orang (32,8%), sedangkan yang paling sedikit remaja putri berusia 15 tahun yaitu sebesar 16 orang (9%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata pendapatan orang tua remaja putri ada di atas UMR. Pendapatan keluarga yang tinggi menunjukkan ada kemudahan bagi remaja putri untuk membeli dan mengonsumsi makanan enak serta mahal. Orang tua dengan pendapatan yang tinggi akan cenderung memberi uang saku yang besar kepada anak-anak mereka. Hal ini akan memudahkan remaja untuk membeli / mengonsumsi makanan cepat saji dan / atau yang sedang tren di kalangan mereka. Kondisi yang

ada pada penelitian ini adalah remaja putri sedang ada dalam masa-masa pandemi dan memungkinkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja. Hal ini tidak membuat remaja putri sepenuhnya hanya mengonsumsi makanan yang dimasak dirumah, melainkan masih banyak remaja putri yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sering.¹⁶

Pemilihan makanan pada penelitian ini dikategorikan menjadi dua yaitu pemilihan makanan baik dan kurang baik. Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa 54,8% remaja putri memiliki perilaku makan yang baik. Pemilihan makanan yang baik dilihat dari bagaimana remaja putri memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan kesadaran pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat, bukan hanya sekadar mengikuti tren, apa yang dikonsumsi orang lain, serta untuk membuat tubuh ideal. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri sudah melakukan pemilihan makanan yang baik dengan mengonsumsi makanan yang beranekaragam, tidak sering mengonsumsi makanan cepat saji/*fast food*, tidak hanya memilih makanan yang manis/asin saja, dan dapat mengatur keinginan untuk makan jajanan yang dijual di pinggir jalan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Malaysia yaitu menyatakan bahwa pemilihan makanan pada remaja putri juga dipengaruhi oleh emosional dalam makan.¹⁷

Citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang merupakan variabel bebas dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,8% remaja putri memiliki citra tubuh yang positif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa remaja putri memandang bahwa diri mereka belum memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan menginginkan untuk mengubah bentuk tubuhnya menjadi ideal. Hal ini disebabkan remaja putri memasuki masa kritis dalam pembentukan citra tubuh di usia 12-19 tahun, dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan sosial, budaya, fisik, dan psikis, sehingga mereka berusaha untuk menunjukkan jati diri mereka sendiri.⁹

Pengetahuan gizi seimbang remaja putri di Kota Semarang menunjukkan bahwa sekitar 50,3% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri yang diikuti sikap serta tindakan yang benar akan membawa kepada pemilihan makanan yang baik.

2. Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun

Citra tubuh termasuk dalam hal yang penting bagi remaja, terkhusus pada remaja putri,

demikian juga pengetahuan gizi seimbang. Berikut ini merupakan analisis hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan

pemilihan makanan remaja putri usia 15-19 tahun.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Chi-square* Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan

Variabel	Pemilihan Makanan				Total		<i>p-value</i>	<i>Coefi-cient</i>
	Baik		Kurang baik		n	%		
	n	%	n	%				
Citra Tubuh								
Positif	58	64,4	32	35,6	90	100,0	0,013 ^a	0,193
Negatif	39	44,8	48	55,2	87	100,0		
Pengetahuan Gizi Seimbang							0,001 ^a	0,247
Baik	60	67,4	29	32,6	89	100,0		
Kurang baik	37	42,0	51	58,0	88	100,0		

^a = *chi-square*

Pembentukan citra tubuh yang positif menjadikan remaja putri dapat memilih makanan dengan baik. Pemilihan makanan yang baik lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan citra tubuh yang positif (64,4%), sedangkan sebaliknya perilaku pemilihan makanan yang tidak baik lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan citra tubuh yang negatif (55,2%). Hal ini juga dinyatakan dalam tabel 2 bahwa citra tubuh dengan pemilihan makanan remaja putri memiliki hubungan yang positif. Citra tubuh remaja putri di Kota Semarang menunjukkan sebesar 50,8% memiliki citra tubuh yang positif dan dapat menerima bentuk tubuh mereka, tetap percaya diri dengan tubuh yang mereka miliki, tidak melakukan diet yang berlebihan untuk mengubah bentuk tubuhnya, akan tetapi tetap menjaga tubuhnya dengan tidak mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan. Hal ini juga sejalan dengan kondisi pemilihan makanan remaja putri di Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan pemilihan makanan yang dilakukan remaja putri adalah dengan memilih makanan tidak hanya berdasarkan tren atau yang dimakan oleh orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan pada remaja putri Denpasar. Penelitian tersebut menyatakan bahwa remaja putri dengan citra tubuh positif memiliki penerimaan diri yang baik. Remaja putri memiliki perasaan suka dan puas akan tubuhnya sehingga setiap remaja putri melihat bahwa tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa remaja putri dengan citra tubuh positif memiliki kemungkinan rendah untuk mengikuti prinsip-prinsip diet seperti membatasi atau menambah asupan makanan, memilah-milah jenis makanan, serta memilih waktu makan tertentu untuk makan.¹⁸

Penelitian yang lain juga menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami rasa tidak puas terhadap citra tubuhnya dan menimbulkan prasangka yang berlebihan akan penampilan, maka seseorang tersebut akan melakukan usaha yang sangat keras untuk membuat tubuhnya sempurna. Hal ini diperkuat dengan adanya standar kecantikan, diet, dan olahraga yang mereka gunakan adalah berdasarkan program televisi, media sosial, dan teman sebaya. Informasi yang disediakan juga berkontribusi dalam pembentukan persepsi tubuh yang tidak sehat.⁹ Akibat yang dapat ditimbulkan adalah seseorang tersebut akan mengubah perilaku makannya dengan ekstrem, termasuk dengan makanan yang dipilih olehnya.¹⁹ Kondisi seperti ini terjadi pada remaja yang mengalami kegemukan maupun yang kurus.¹¹

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Surabaya, penelitian ini menunjukkan sikap remaja putri untuk mempertahankan bentuk tubuh dan mengendalikan berat badan adalah dengan memilih makanan yang bergizi. Remaja putri memilih makanan dengan memperhatikan komposisi dari setiap makanan yang akan dipilih.²⁰ Penelitian yang lain menyampaikan hal yang berbeda yaitu remaja putri dengan citra tubuh positif cenderung tidak membatasi pola makan, sehingga pada pemilihan makanan, mereka kurang memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang mereka konsumsi. Pemilihan makanan tersebut cenderung mengarah pada makanan-makanan cepat saji, kesukaan terhadap makanan tertentu, dan juga mengikuti perkembangan produk makanan baru yang sedang marak di kalangan masyarakat.²¹

Pendampingan akan pertumbuhan remaja penting untuk dilakukan oleh orang tua, juga sekolah. Remaja putri membutuhkan perhatian yang lebih akan diri mereka supaya dalam proses penerimaan diri, remaja putri tidak memiliki persepsi yang salah akan tubuh mereka, sehingga

tidak melakukan pembatasan makanan yang berlebihan dan berpengaruh pada status gizi mereka. Bimbingan guru di sekolah dan para tenaga kesehatan dalam program remaja sangat penting untuk dilakukan.

Pengetahuan gizi seimbang remaja putri yang baik akan membawa kepada perilaku makan yang baik. Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel 2 menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan memiliki hubungan yang positif. Sikap dan tindakan remaja putri dalam memilih makanan didasari oleh pengetahuan yang tepat akan gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian, pemilihan makanan yang baik oleh remaja putri lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik (67,4%), sedangkan sebaliknya pemilihan makanan yang tidak baik oleh remaja putri lebih banyak terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik (58%). Pengetahuan akan gizi seimbang yaitu pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan zat gizi pada tubuh sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri lebih cenderung memilih makanan yang sesuai dengan keinginan/selera mereka dan yang dapat membuat relaks. Remaja putri usia 15-19 tahun sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang, akan tetapi masih lemah dalam melaksanakannya. Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri masih banyak yang belum tahu seberapa penting sarapan di pagi hari, mengonsumsi makanan yang beranekaragam sesuai isi piringku, dan mengonsumsi buah serta sayur setiap hari.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini menyatakan bahwa perilaku individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan ditentukan oleh pengetahuan tentang gizi.¹³ Sikap dan tindakan seseorang dalam memilih makanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan akan gizi seseorang tersebut, demikian juga yang terjadi pada remaja putri. Penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi makan pada remaja putri. Hal ini juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pemilihan makanan akan berpengaruh pada pembentukan kebiasaan makanan dan berkontribusi dalam status gizi remaja putri.²¹ Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, terutama dari seorang ibu. Pendidikan dan pengetahuan ibu memengaruhi makanan yang dipilih oleh remaja. Hal ini dibentuk melalui

keseharian remaja dalam mengonsumsi makanan di rumah.

Orang tua memiliki peranan penting dalam memberikan edukasi terhadap remaja putri dan menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini menjadi penting karena rumah adalah tempat pertama bagi remaja putri mengenal jenis-jenis makanan. Tidak hanya orang tua, tenaga kesehatan juga mengambil peran penting dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada orang tua. Selain itu, sekolah, yang menjadi tempat remaja putri menerima ilmu, berperan penting untuk memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap remaja putri.

SIMPULAN

Remaja putri dengan citra tubuh positif (64,4%) dan memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (67,4), membuat mereka melakukan pemilihan makanan yang baik. Ada hubungan antara citra tubuh dan pengetahuan gizi seimbang dengan pemilihan makanan remaja putri di Kota Semarang. Citra tubuh yang positif dapat membuat remaja putri tetap puas akan kondisi tubuh dan menerima diri mereka sendiri, sehingga hal ini membuat remaja putri melakukan pemilihan makanan yang baik. Pengetahuan akan gizi seimbang yang baik dan benar akan membuat remaja putri memiliki sikap dan tindakan yang benar dalam memilih makanan.

Pemilihan makanan pada remaja putri di Kota Semarang perlu ditingkatkan dengan terus menerapkan pedoman gizi seimbang sebagai dasar untuk memilih makanan. Pemerintah melalui dinas kesehatan daerah, sekolah, dan orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pemilihan makanan pada remaja putri. Perlu untuk melakukan pendampingan secara berkala kepada remaja putri di dalam memilih makanan supaya kondisi kesehatan dan status gizi remaja putri tetap dalam keadaan yang baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Haq ab, Murbawani ea. Status gizi, asupan makan remaja akhir yang berprofesi sebagai model. *J nutr coll* 2014; 3: 489–494.
2. Adriani m, Wirjatmadi b. Pengantar gizi masyarakat. Kencana prenatal media group, 2012.
3. Adriani m, Wirjatmadi b. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Prenadamedia group, (2012, accessed 2 october 2019).
4. Riset kesehatan dasar. Laporan provinsi jawa tengah riskesdas 2018. 2018.
5. Arisman. Buku bahan ajaran ilmu gizi: gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: ecg, 2009.
6. Ogden j. The psychology of eating: from healthy to disordered behavior. 2nd ed. Blackwell, (2010).
7. Widiyanti n. Hubungan antara body image

- dan perilaku makan dengan status gizi remajaputri di sma theresiana semarang. Artik penelit progr stud ilmu gizi.
8. Setyawati Vav, Setyowati M. Karakter gizi remaja putri urban dan rural di provinsi jawa tengah. *J kesehat masy* 2015; 11: 43.
 9. Reel J, Voelker D, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc health med ther* 2015; 149.
 10. Normate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes j public heal* 2017; 6: 141.
 11. Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, Dewi Retno Suminar. Hubungan citra tubuh dengan status gizi pada siswi di sma negeri 9 surabaya . *Amerta nutr* 2019; 3: 85–88.
 12. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja sma negeri 1 palu. *J prev* 2016; 7: 43–52.
 13. Febrinsa F, Widajanti L, Pradigdo S. Asosiasi kompetensi tentang pedoman gizi seimbang dengan status indeks massa tubuh remaja putri di pondok pesantren al-ishlah bulusan kota semarang. *J kesehat masy* 2016; 4: 46–54.
 14. Soekirman. Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat. 2011.
 15. Cash TF. *Encyclopedia body image and human appearance*. Norfolk, virginia, usa: (2012).
 16. Wiwied Dwi Oktaviani; Lintang Dian Saraswati. Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktifitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (imt). *J kesehat masy* 2012; 1: 542–553.
 17. Zofiran NS, Kartini M. The relationship between eating behaviours, body image and bmi status among adolescence age 13 to 17 years in meru, klang, malaysia. *Am j food nutr* 2011; 1: 185–192.
 18. Paramitha Nmk, Suarya Lmks. Hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan intuitif pada remaja putri di denpasar. *J psikol udayana* 2018; 5: 360–369.
 19. Cecon Rs, Do Carmo Castro Franceschini S, Do Carmo Gouveia Peluzio M, et al. Overweight and body image perception in adolescents with triage of eating disorders. *Sci world j*; 2017. Epub ahead of print 2017. Doi: 10.1155/2017/8257329.
 20. Santoso So, Janeta A, Kristanti M. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja di surabaya. *J hosp dan manaj jasa* 2018; 6: 19–32.
 21. Intantiyana M, Widajanti L, Rahfiludin Mz. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di sma negeri 9 kota semarang. *J kesehat masy* 2018; 6: 404–412.